

ゴルフっぷりのいい大人になろう、季刊チョイス。
ゴルフするより楽しいゴルフの時間ってあるんだね。

NO. **213**
2015 新春号
季刊

Choice

Golf Digest

チョイス
道楽

エディター
&マイスター
絶対名品

さすがのクラブセッティング100実例!

アイアン、マッスルバックの魅力 ツイードとニット、伝統を着る
ゴルフ脳を高めるドリル集 教えたくない隠れ家のようなゴルフ場

本誌恒例
日本の
ベスト100
コース発表!

ゴルフ大図鑑

2015

豪華
3大
付録

60分で読む名作
石津謙介の
男のお洒落実用学

季節の旅人
ハワイ
永遠の楽園

2015
特製ポストカード
&カレンダー





技術と戦略は
頭を使うとよく
身につく！

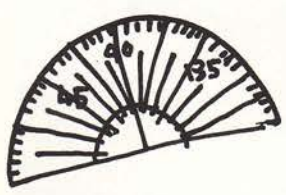


ゴルフ脳を

高めめる

ドリル集

ゴルフは教養を必要とされるスポーツでもある。
ラウンドで出くわす場面場面で瞬時に打ち方を導き出し
答えとなる打ち方を要求される。
そして、その答えは自分の技となり蓄積される。
その素早い判断ができるのも、知識を蓄えて
引き出しをいくつも持っていてこそできるものだ。
ドリルを解いていくうちに、技術が身についていく。



さあ、
一問一答に
チャレンジ
してみよう

どれだけ理解していますか？



出題:小暮博則

1972年生まれ。パーフェクトゴルフアカデミー赤坂(pfga.co.jp)代表。スタック&チルトの理論に基づき、データを多用したレッスン活動で人気。慈恵会医大ゴルフ部コーチ。

【ボールコントロール編】

コース攻略の基本となる弾道をチェックしよう

【設問】

- Q10 出球はクラブフェースの向き。回転はスウィングの軌道が影響をあたえると理解している……………はいいいえ
- Q9 球筋をコントロールする練習を行っている……………はいいいえ
- Q8 球が左に出て、フックする……………はいいいえ
- Q7 球が左に出て、フェードする。もしくはストレートになる……………はいいいえ
- Q6 球が右に出て、スライスする……………はいいいえ
- Q5 球が右に出て、ドロローになる。もしくはストレートになる……………はいいいえ
- Q4 球が左に出やすい……………はいいいえ
- Q3 球が右に出やすい……………はいいいえ
- Q2 球が高いと思う……………はいいいえ
- Q1 球が低いと思う……………はいいいえ

はい、と答えたあなたのスウィングはこれ!

知っていましたか? 下の答えがあなたのインパクトとスウィング軌道です。

【解答】

- A10 旧飛球理論では、出球はスウィング軌道、回転はフェース角と考えると……………
- A9 クラブフェースとスウィング軌道を合わせ、ボールポジションを変化させる事を理解している……………
- A8 インパクトフェース角がクローズドで、スウィング軌道がインサイドイン……………
- A7 インパクトフェース角がクローズドで、スウィング軌道がアウトサイドイン……………
- A6 インパクトフェース角がオープンで、スウィング軌道がアウトサイドイン……………
- A5 インパクトでフェース角がオープンで、スウィング軌道がインサイドイン……………
- A4 インパクトでフェース角がクローズドです……………
- A3 インパクトでフェース角がオープンです……………
- A2 インパクトロフトが多いといえます……………
- A1 簡単に考えて、インパクトロフトが少ないといえます……………



スウィング軌道も出球に影響。アウトサイドインの軌道はスライス回転を促し、インサイドアウトはフック回転を促す

いまは球の飛ぶ方向はフェース面の向きに影響を受け、スライス、フックはスウィング軌道に影響を受けるとわかった



インパクトでフェースが閉じていると球が左に行きやすく、フェースが開いていると右にボールが飛び出す



球が低い人はロフトが立ってボールに当たる(右)。球が高い人はロフトが寝てボールに当たる(左)

【解説】

球の操作をよくするにはボールの先の芝を取る!

アイアンでボールのコントロールをよくするには、ゆるやかなダウンブローを身につける必要があります。ボールの先の芝を取るようなスウィングを身につけるのです。そのため練習法としては左に示すような、左足体重のドリルを行うのが効果的です。

ボールコントロールが上達するドリル

右のかかとを上げて左足体重でボールを5球打つ



右のかかとを上げて左足体重で右手の角度を維持したまま5球打つ



右手の角度を維持したままボール位置を右サイドへ



右手の角度を維持したままボール位置を左サイドへ



まずは技術問題からスタート! 自分のテクニックを

【スライス防止編】

クラブが進化しても右曲がりの球が出る



【設問】

- Q20 ユーティリティよりフェアウェイウッドのほうがうまく打てる はい いいえ
- Q19 ボールの高さを出すには、アウトサイドインのスライスがいいと考えている はい いいえ
- Q18 ロングアイアンはロフトが少ないので、フェードしか打てないと思っている はい いいえ
- Q17 バックスウィングの運動量より、インパクト以降の回転を意識している はい いいえ
- Q16 ボールをなかに入れ、クラブをオープンで構えることは間違いだ はい いいえ
- Q15 左腰が後ろに引けるように、意識している はい いいえ
- Q14 インパクト付近では腰を素早く切る事を意識している はい いいえ
- Q13 トップやダウンで、コッキングして最大限にタメを利かすのが好きだ はい いいえ
- Q12 腰のリードで、腕やクラブは遅れてくる はい いいえ
- Q11 アームスウィングより、ボディターンが好きだ。 はい いいえ

はいと答えた人は典型的なスライサー!

この設問に答えて、「はい」の数が多かった人、まだ右曲がりのボールが多く出ませんか?

【解答】

- A20 フェアウェイウッドのほうが重心が深く、スライス軌道でも打ちやすいです
- A19 インサイドのボールポジション、フェースがオープンで打ち出し角を上げる動作を入れることにより、ハイトローが打てます
- A18 ボールを上げようと、ボールを左サイドに置いて打つ限りは、ドロローは打てません
- A17 運動量では、大きなバックスウィングと少ない回転のフォローが少ないドロローのコツです
- A16 理想は腰と肩と腕のラインが同じ方向を向いている状態で当たるのが望ましい
- A15 後ろに引く動きとクラブをストレートに使う動きは、遠心力の分離を意味しています
- A14 腰を切る動きは、上半身のアウトサイドインを誘発します
- A13 過度のコッキングは、クラブを後方に遅らす原因となります
- A12 レイトヒットを強く意識しすぎて、クラブヘッドがボールに到着する前に体が開いてしまいがちです
- A11 新理論では、アーム&ボディを肯定しています。ボディだけでは、振り遅れます

アウトサイドインの軌道でなくともインサイドアウトの軌道でも高い球が打てる。このときハイトローになる



フェースを開いて構えることはスライスを助長する動きではない。むしろドロローを打つにはフェースが右を向いて打球を右に出す



下半身の先行やコッキングを意識すると、腕と体が同調して振れるようにイメージしたい

切り返して左サイドを先に行かせることはかなり気にしていたら腕とクラブが遅れて振り遅れてしまう



【解説】

スウィング軌道でクラブが高いところから低いところへ動いています

長くゴルフをしているのにどうしてもスライスが直らないという人は、ヘッドの動きに注目してみてください。直らない人のスウィング軌道は必ず、ヘッドが高い所から低い所へと動いているはず。

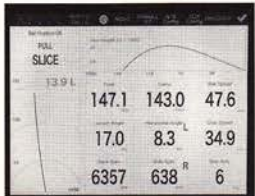
ややインサイドアウトにクラブヘッドを振るイメージでヘッドが低い所から高い所へ向かうように振ってください。これを意識することで、スライスの弾道を減らすことができるようになります。

ヘッドの高さを意識する



左肩は右足の前までひねる必要はない。真つすぐ構えた位置から90度まで回転させるイメージがいい

フォローを高く出してみる



腕の動きも自然なロケーションを考えて、無理にこねるような動きを意識的に入れてはならない

※レッスンは「スタック&チルト」をもとにしています。

打ち方と寄せ方を考える



【スイング編】

正しい体の動かし方を覚えよう

【設問】

- Q30 ボールの位置はどちらかというのと、右に置く癖がある。(はいいい)
- Q29 ボールの位置はどちらかというのと、左に置く癖がある。(はいいい)
- Q28 インパクトでフェースが開いて当たるので、ボールが右へ飛ぶ。(はいいい)
- Q27 インパクトでフェースが閉じて当たるので、ボールが左へ飛ぶ。(はいいい)
- Q26 ダウンスイングでクラブはインサイドから下りてきている。(はいいい)
- Q25 ダウンスイングでクラブはアウトサイドから下りてきている。(はいいい)
- Q24 バックスイングでは、肩を回す事を優先するので、頭が右へ動いてもよい。(はいいい)
- Q23 スイング中、腕の意識をなるべく持たず、下半身リードを意識している。(はいいい)
- Q22 スイング中、下半身のひざの高さを動かさないイメージがある。(はいいい)
- Q21 スイング中、上半身を積極的に動かすイメージがある。(はいいい)

はいと答えた人は、勘違いしています

理想のスイング作りのイメージが、間違っている可能性があります

【解答】

- A30 いいえ。右すぎる。フックが出やすい傾向にあります。
- A29 いいえ。左すぎる。スライズが出やすい傾向にあります。
- A28 いいえ。インパクトでフェース角が開く場合は、絞らないように注意します。
- A27 いいえ。インパクトでフェース角に注意しましょう。インパクト時の角度が大切です。
- A26 はい。右前に置いたヘッドカバーは、こすらずに打てます。
- A25 いいえ。アウトサイドからの場合は、スピニングが増えて、距離をロスします。ヘッドカバーを、ボール右前に置き、クラブ軌道を修正しましょう。
- A24 いいえ。頭(スイング軸)が動くミート率が下がります。左肩はスタンスの中央までひねれば大丈夫です。
- A23 いいえ。腕を振る意識を持ち、ボディはインパクト付近であまり回さないことを意識します。
- A22 飛距離が出ます。これにより、腰が回り、右ひざを積極的に伸ばしながら、右ひざの高さを変えながら、右ひざを積極的に伸ばします。
- A21 引つ張られて、左肩がスタンスの真んなかまで回れば充分です。左肩は右足の前までひねる必要はない。真つすぐ構えた位置から90度まで回転させるイメージがいい。

【解説】

上半身を多く回すと弊害が起きます

体のひねりが大きなパワーを生む! と思って、腰と肩の捻転差が90度、なんて上半身を多く回してしまうと、軸がブレたり、右腰の位置が大きく動いてしまったりする弊害を生んでしまいます。

私の考えでは肩が30度、腰が60度、合わせて90度動けば十分だと思っています。

過度のコイル運動はスイングを狂わせるだけです。

右手の角度を維持したままボール位置を右サイドへ

肩を回すことを意識しすぎて、軸がブレてしまいスウェイになってしまつては本末転倒

右手の角度を維持したままボール位置を右サイドへ

正面を向いて右足の前に左肩がくるくらいひねるのではなく、アゴの位置にスツとくるくらいいい



その打ち方で大丈夫? スコアメイクの要の技術

【アプローチ編】

どこからでも寄せワンを取っていききたい

【設問】

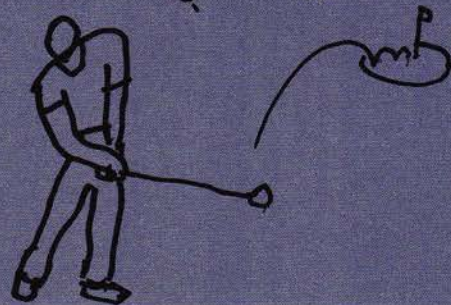
- Q40 アプローチ専用の特別な練習方法を継続的に
行っている……………(はい□・いいえ□)
- Q39 上級者とアベレージゴルファーとの違いは、ショートゲームの差だと思う……………(はい□・いいえ□)
- Q38 どこからでも、2m以内に寄ってしまう自信がある……………(はい□・いいえ□)
- Q37 厳しい状況ほど、ワクワクしてくる自分がいる……………(はい□・いいえ□)
- Q36 練習場では、アプローチに時間を割くようにしている……………(はい□・いいえ□)
- Q35 調子のいい時は、キャリーとランのイメージがわく……………(はい□・いいえ□)
- Q34 素振りをしながら、イメージが出るまで打たない……………(はい□・いいえ□)
- Q33 必ず、ピン位置や落とし場所の確認をしている……………(はい□・いいえ□)
- Q32 アプローチで使用するクラブは決めている……………(はい□・いいえ□)
- Q31 アプローチは大好きだ……………(はい□・いいえ□)

はいと答えた人は、大崩れしないはず

「はい」が多かった人はショートゲームの重要性、大崩れせずにスコアを作ることを理解しています

【解答】

- A40 はい。ルーティンワークがしつかりとあります
- A39 はい。寄せて、入れる確率が高いことが、上級者と言えます
- A38 はい。打つ前からカップに入ってしまう感じがわいています
- A37 はい。難しい状況ほど、普段から練習しているのが、楽しむ気持ちを持てます
- A36 はい。アプローチで始まり、アプローチで終わります
- A35 はい。ボールの高さや、グリーンにボールがオンしてからのスピードが感じられます
- A34 はい。漠然と打つよりも、明確な目標をもとに、スウイングしています
- A33 はい。傾斜やスピードの情報を集めて決断します
- A32 はい。イメージのよいクラブを好んで使用しています
- A31 はい。アプローチの練習が好きならば、結果も比例します



飛ばすより30Yを2mに寄せる技術を身につけたい

遠くまで大きく飛ばすことについて憧れて、そちを目標にしてしまいが、それと同じくらいアプローチは重要なショットです。

もし30ヤードを毎回2mにつけることができるなら、300ヤードショットとまったく変わりません。

そうなるには練習と自分のルーティン、それにショットの前に球筋のイメージをしつかりと持つて、アドレスに入ることが重要となります。

自分の練習を継続的にやるのが安定性を生む

練習の割合でアプローチに重きを置くことは、当然ですが、飽きずじつと継続できる自分専用の練習も必要

【解説】

ショートゲームを磨く

困った時のアプローチ チエツクポイント

【ランニングアプローチ】

ボールの状況が
平らでない時にも役立つ

プロゴルフファアのパーオン率はトップの人で6割。つまり、そのほとんどがアプローチとパッティングの精度によってパーを拾いアンダーを目指しているのです。

いちばんミスの少ないランニングアプローチは、ボールのライが悪い時にも役立ちます。



5つのポイント
ボール位置は
右足内側かかと線上

ボールを右足寄りにセットして、ロフトを立てた状態で構えます



2
ボールに
近く立つ

通常のショットに比べてボールと体の距離が近くなるように構えてください



3
グリップは
ハンドファースト

インパクトの形になるようにアドレスしましょう。ハンドファーストがいいです

【ピッチエンドラン】

ピン位置がセンターから
奥の時に有効だ

セカンドショットでグリーンを外した時、アプローチに自信がある人は、絶好の見せ場がきたと思うはず。ピッチエンドランはアプローチショットの基本形。

この打ち方もいろんな場面で役に立ちます。



5つのポイント
ボール位置は
スタンス中央

ボールの位置は両足の真んなかあたりに構える。クラブは自然に添える感じ



2
ボールとの
距離は通常

自分とボールとの距離は近くもなく、遠くもなくといったところがいいです



3
グリップはやや
ハンドファースト

ボール位置が両足の真んなかなので、極端なハンドファーストにならないよう注意

【設問】

Q41 スコアカード記入の際、パット数も書くようにしている (はいいいえ)

Q42 スコアカード記入の際、OBや1ペナの
使用クラブも記載している (はいいいえ)

Q43 スコアカード記入の際、ショット内容
(SW、60ヤード、短い)を記載 (はいいいえ)

Q44 スコアカードから考察して、
ペナルティが8打以上ある (はいいいえ)

Q45 ペナルティの大半は、
ティショットにある (はいいいえ)

Q46 ペナルティの大半は、
セカンドショット以降にある (はいいいえ)

Q47 100ヤード以内で3回以上
打つホールが3つ以上ある (はいいいえ)

Q48 スリーパットが4回以上ある (はいいいえ)

Q49 バンカーから2回以上打つ場合が
複数回ある (はいいいえ)

Q50 スコアカード3枚を見比べて、必ずスタートが
悪いことに気が付く (はいいいえ)

はいと答えた人は、ミスを減らせるヒントをもっています
すぐにスコアが縮まる要素をもっています
自分の分析をしてみましょう

【解答】

Q41 はい。パット数を見ることは、
ショット比率を分析することに役立ちます

Q42 はい。クラブ使用と傾向が理解でき、対策を打てます

Q43 はい。ショット内容から、練習課題が見えてきます

Q44 はい。これを知り、対策を練り
8打スコアを縮めることができます



2
ボールから
離れて立つ
ボールと自分との距離は遠くにセットしてヘッドを振り抜きやすくなります

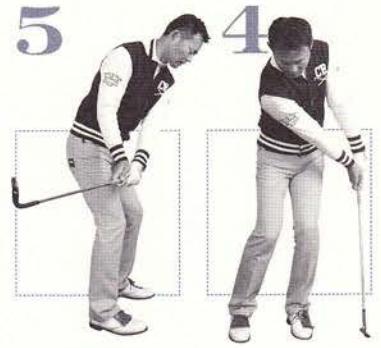
1
ボール位置は左足内側踵線上
ボールが高く上がりやすいように、球の位置は左足のかかと線上にセット

5つのポイント

ご存じのとおり、さきほどのランニングアプローチとピッチエンドランでほとんどの状況がクリアできます。どうしても高い球が必要な場合や、グリーンが砲台でピンが手前という場合にはこの打ち方。いわゆるロブショットです。この5つのポイントを覚えておけば、使えるようになります。

「チップショット」

ライがよく、バンカー越えやピンが手前で止めたいとき



5
ノーコックで低く上げる
バックスウィングではコックを使わず、低く引いていく感じがいいですね

4
手首はロック
手首はロックして右手の角度を変えないまま、飛球線方向にフォローを出す感じ



右手ドリル

下半身をどっしり構え、左手を腕に添えて右手だけで短い距離のアプローチの練習をしてみる

手首をロックしたまま打つ



手首の角度を変えないように意識して、短い距離でいいので、ボールを寄せる練習をしてみる



左手ドリル

下半身をどっしり構え、右手を腕に添えて左手だけで短い距離のアプローチの練習をしてみる

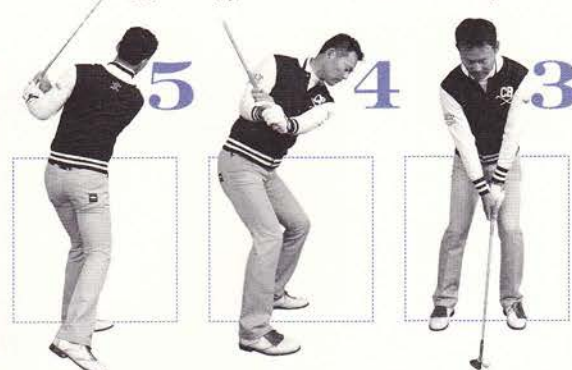
かかと上げドリル

右足を少し引き、かかとを上げてのアプローチ練習。ボールをとらえられる

**スコアカードの使い方
ショットの確率を把握しているか確かめる**

パッティングして右のショットが多い、オーバーが多い、など自分の傾向を判断しよう

アプローチの練習法



3
コックを多用する
バックスウィングでもフォローでもコックを多く使うイメージで振っていく

4
グリッププレッシャーはソフト
3つのショットのなかでグリップの力加減はいちばんゆるい感じに握る

5
グリップエンドが右腰を指す
ハンドファーストにならずグリップエンドは右腰を指すようにすると打ちやすい



4
少しコックを使う
手首を固めていないので、スウィング中はコックが自然な形で入る

5
グリッププレッシャーは普通
あまりしっかりと握りすぎず、手首は柔らかく使えるくらいの力加減がいい

【解説】

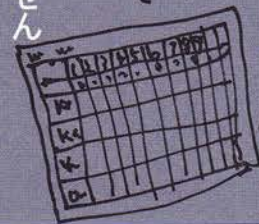
パット数はショットの比率を明らかにしてくれる

- Q45 はい。14回しか打たないドライバーのスコアが20回だとすると直す必要がありません
- Q46 はい。地面から打つセカンドが苦手だとすると、スウィング軸を保つ必要があります
- Q47 はい。3打目から4回以上かかる、つまり1+2が多いことを意味しています
- Q48 はい。36パット+4=40、40回以上パターでスコアをたたき出している模様です
- Q49 はい。3打目がバンカーとした場合、絶対に1回で出ないとボギーは取れません
- Q50 はい。スコアには傾向が現れます。ここを改善することが、一番の近道と言えます



どの番手を使うとアプローチがうまくいきやすいのか調べるのもいい

パッティングでどちらを向いて構えてしまう傾向があるのか？そんなことも調べることもいい



どう対処しているかが問われる

ならないことが出てくる。どう対処することがベストなのか？

これはあるシングルがラウンド後に書いた日記です。読んで次の質問に答えなさい。

【あるシングルの日記】

今日のゴルフは、朝の天気予報どおり、肌寒いものの、
天気がよく過ごしやすいものだった。

ラウンド中は、パートナーたちのリズムがよく、みんな
無口で淡々としているものの、ラウンドしやすかった。

今日のラウンドで鍵となったのは、出だしのスタート
ホールと13番と18番。

1番ホールは、毎回、その1日を占うとしても重要
なホールだ。とくにティショットでいきなりOBなんても
のは勘弁してもらいたい。

距離は思ったほどいかなかったものの、ゆるやかなフェ
ードボールでフェアウェイセンターをキープ。

そこから7番アイアンでグリーンに乗せて、2パット。
まずまずの入りだったとおもう。

前半は、そこからボギーがあったとはいえ、危なげな
いラウンドだった。

後半のハーフになると自分のメンバーコースとはいえ、
苦手なホールが続くので気が抜けない。

【問1】

1番ホールで
OBを打たないために、
やることとして、
重要なものを
あげなさい

- A 風の向きを確かめる
- B 入念にストレッチをする
- C コースレイアウトを確認する
- D ティアップを高くする
- E ティアップを低くする

【問2】

このときのフェード
ボールの打ち方で
正しいものは
どれでしょう。

- A フェースをやや開いて構える
- B アウトサイドインに
思い切り振る
- C フェースのヒール寄りに構える
- D スタンスをオープンに構える

【問3】

第2打がラフに入って
200ヤード
残ってしまった場合、
番手選びで正しい
ものをあげなさい。

- A クリークを握って
グリーンを狙う
- B 今日初めて使う
ユーティリティで花道
- C とりあえず5番アイアン
- D PWでフルショットする

【答え1】 D 意外すべて

飛ばそうと
するのではなく
とにかく安全に

1番ホールではできるだけスムーズ
かつ安全策をもってティショットをし
たいものです。とくに大振り避け、
コンバクトに打っていききたい。
よほどの風ではないかぎり、プロの
ように気にすることはありません。安
全策で攻めましょう。

【答え2】 D

練習でも
やってないことは
成功しない

普段の練習から球を打ち分ける練
習をしていれば問題ありませんが、ぶ
つけ本番でレッスン書に載っていたこ
とをやっても成功しません。自然にで
きるものとしたら、Dでスタンスなり
にスウィングするといでしょう。

【答え3】 D

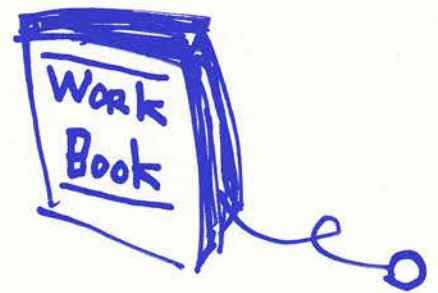
確実に出て
3打目の
練習にもなる

距離を残してしまうと、反射的に
飛距離の出るクラブを選びがち。ラ
フの場合、ロフトが立ったクラブだと
ボールが上がらずミスにミスを重ねる
ことも考えられます。PWで100ヤ
ード打って100ヤード残せば、3打
目の練習にもなります。

【文章問題】ラウンド中に出くわす場面で

ラウンド中にはいろいろと判断しなければ

10番ホールは1番と同じく、リズムを作るうえでも慎重にプレーすることを心がけた。しかし、ちよつと力が入ってしまったのか、左にひっかけて林の中。
 ④ 林からのショットはどの方向も木と木の隙間が変わらず、フェアウェイに刻むしかなかった。
 そこからうまく3打目を乗せたもののパットが決まらずボギー。集中力がつと抜ける午後スタートホールとわかっていただけに残念だ。
 さて、自分がいつも苦手とするパー3ホール。番手選⑤びでいつも悩んでしまうホールだ。距離は150ヤード。今日のピンポジションは左の奥。いつもは苦手としているが番手選⑥びがうまくいき、パーを取る事ができた。
 今日のゴルフを締めくくる18番のパー5。ティショットがカギとなるがカんでしまって失敗。長い距離を残してしまつたが、アプローチ勝負に切り替えたものの、寄らず入らずのボギーで終わった。
 だいぶん、攻め方としてはよくなったものの、まだまだ反省と研究が必要なラウンドとなつた。



【問4】
 ミスショットあとの林のなかからのリカバリーショットで正解だつたと思えるものを選びなさい

- A アプローチウェッジで横に出す
- B ピッチングウェッジでフェアウェイセンター狙い
- C 7番をかぶせて斜め前に出す
- D 木の隙間は小さいが距離を稼ぎたいのでできるだけ大きな番手を選ぶ

【問5】
 パー3の番手選⑥びで、正しかったものはどれでしょう。

- A 7番アイアンで普通に打つ
- B 6番アイアンで軽く打つ
- C 8番アイアンでしっかり打つ
- D 7番アイアンでフェード狙い

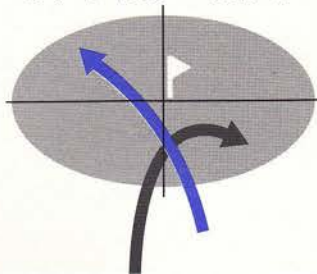
【問6】
 スコアアップのためにやっておいたほうがいい行動がありました。さて、それはなんだつたでしょう。

【答え4】 A B C
 残りの距離が計算できていればオツケー

問3の質問と近いですが、次に打つショットのことを頭に入れて番手選⑥びをしていけばオツケーです。状況の厳しさにもよりますが、ただ横に出すショットや、木の隙間が狭くても長い番手を持って、距離を稼ごうとしてはいけません

【答え5】 C
 ピンの位置とミスショットの関係を考えよう

下の図で示す通り、ショットは強く振ると左にフックめ、軽く振ると右にフェードめで飛ぶ傾向があります。7番アイアンの飛距離が150ヤードとしたら、グリーンセンターを狙って7番アイアンでしっかり打つというのが正解です。



【答え6】
 朝の天気予報は必ずチェックしておく

ここでの正解は、文章の最初にあつた朝の天気予報です。当日の天気と気温の変化を知るのは当然ですが、「今日は北寄りの風」という情報を頭に入れておくと、風はどっちから吹いているのかなと迷つた時にだいたいの予想がつくのです。

【観察力問題】

ティグラウンドで確認する
必要な情報をあげてください

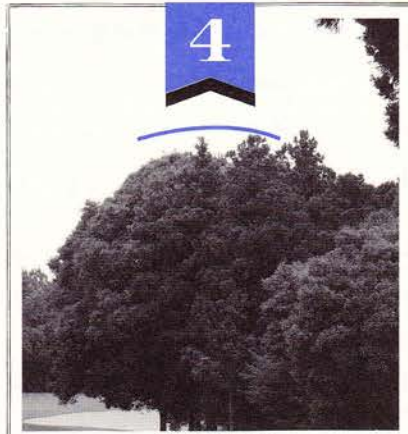
上級者ほどルーティン的に、瞬時にティグラウンドからさまざまな情報を頭の中にインプットし、その情報をもとに使うクラブの番手と、ティアップの位置、打つ方向、球筋、弾道の高さなどを決めてから打つ。
あなたは、どれだけの情報を集めることができますか？

上級者ほど瞬時に多くの情報をつかむ



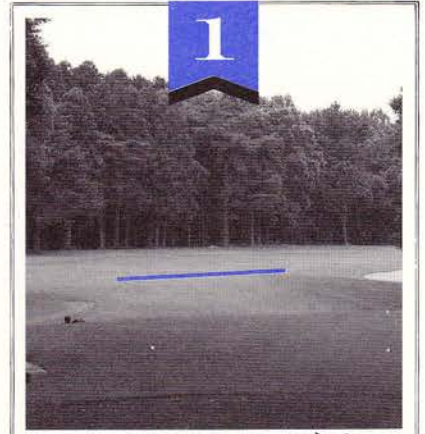
7 上空の風の向き

もうひとつは林の木より高い位置の風の向き。高いボールを打った場合、確実に影響が出るのがこの風だ。下の風と違うことがあるので、やっかいだ



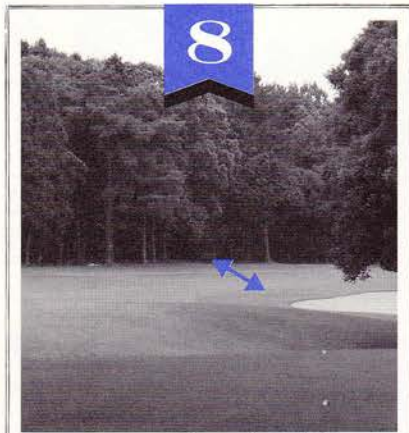
4 木の高さ

ロングヒッターなら林を越えてのショートカットも狙える。そのためには林の木がどのくらいの高さで、どのくらい打てば越えるのかチェックしたい



1 ティグラウンドの向き

ティグラウンドの向きは必ずフェアウェイセンターに向いているとは限らない。OBゾーンに向いている場合もあるのでチェックが必要だ



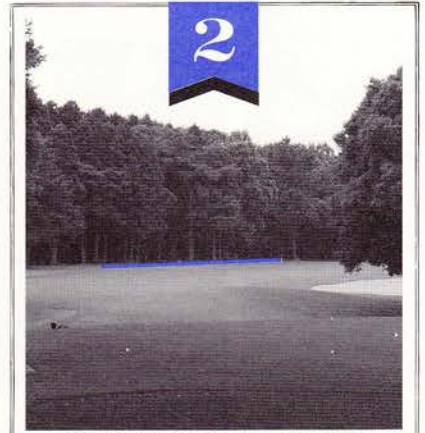
8 フェアウェイの幅

ドッグレッグの先のフェアウェイの幅を知ること、これもティショットの番手選びの情報として活用することができる



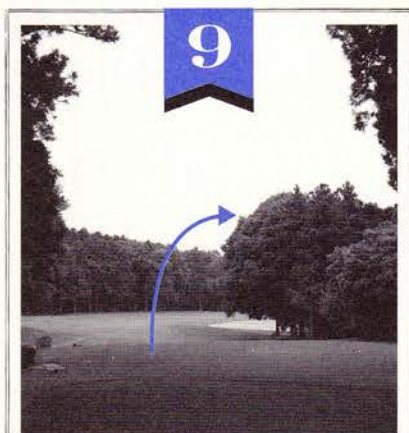
5 フェアウェイの真んなかまでの距離

フェアウェイ真んなかまで打てば右ドッグといえども、セカンドショットが打ちやすくなる。ドライバーを含め、どの番手なら確実に狙えるか考える



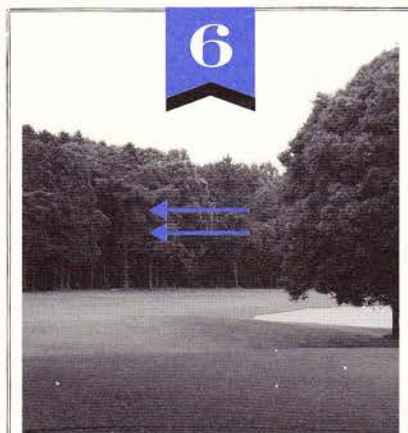
2 奥のラフまでの距離

このホールは右ドッグレッグ。ドライバーを持った時に奥まで突き抜けるのかどうか確認が必要。場合によってはFWやUTでティショットしよう



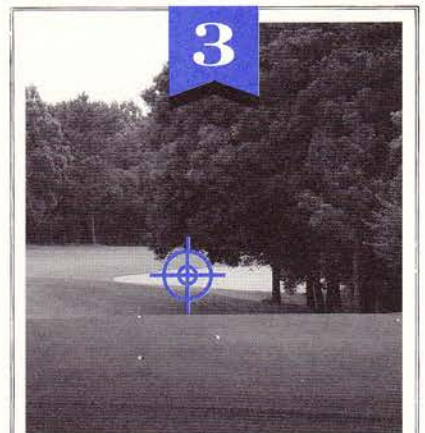
9 ホールのイメージ

コースの形状に基づいて、ボールの飛んでいくさまをイメージ。鳥瞰図的にこのホールの形状をイメージする。これから打つ弾道のイメージを強く描く



6 木の下での風の向き

林間コースの場合、風が2種類ある。まずは自分たちがプレーする林の木の高さより低いところの風の向き。これがどうなっているのかわかる



3 バンカーの形状

ちらりと見えるバンカーが、林の裏でどういった形状をしているのか確認したい。ショートカットを狙った場合、もしくは右にミスした場合の保険になる

データ分析力で勝負だ



その日の状況判断力がものをいう。さて、どれくらい正解できますか？

問① 打つ前に入る確率がわかるロングパットの心構え

なんとかグリーンに乗せたものの20mを超えるロングパットです。ファーストパットが、2m以内に寄る確率が6割、2mのパットが入る確率が7割の状況にあります。どのような気持ちでベストでしょうか？

A ファーストパット、セカンドパットを合わせた確率が42%である以上、諦める。

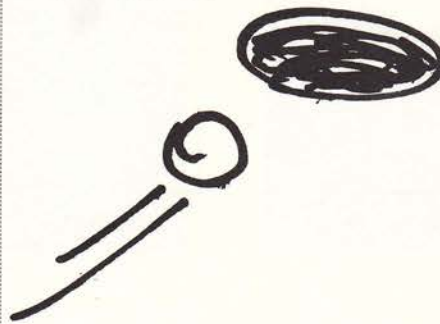
B 確率を上げるために、ロングパットの距離感を磨き、ショートパットの方向性を磨く。

C ロングパット、ショートパットの確率を考え、ショート気味か、オーバー気味かを調べて、逆の行動を試してみる。

答え **C**

すでに傾向が出ているとしたら、これに対応していきましょう。原因は確かにあります。しかし、コース上では原因の究明よりも、確率を把握して判断します。ラウンド後に、練習グリーンで修正していきましょう。

傾向がつかめているなら
すぐに対応する



問② 複合傾斜こそゴルフ脳で対応

ピンが難しい位置に切っており、上って下りの複合ライン15mです。上り10m、下り5mです。傾斜度数は上り30度、下り60度です。カップを過ぎると速い状況下のなか、どのような攻略がベストでしょうか？

A カップを過ぎると早いので、上り切ったところで止まるイメージでストロークする。

B 比率でみると、上りと下りのエネルギー量は等比となります。ピタゴラスの定理から、上りは12:5m、下りは約8:3mとなり、合計20:8mの平らなラインと同じエネルギーとなります。

C セカンドパットは上りのほうが、しっかりと打てるので、ショートしないように打つ。

答え **C**

プロや上級者はセカンドパットのことを考えます。上までで止める感覚ですと止まってしまう恐れがあります。複合ラインを考え過ぎた場合、こちらでもショートしてしまいます。上りのパットを打てばよい、くらいの感覚が望ましいでしょう。

ロングパットは
次のパットも考える



【パッティング編】ラウンド中の対応力と

スコアの半分を占めるパッティング。自分の技術の分析と

問③ スライスラインが入らない。そのとき、どうする？

今日のパッティングの傾向を分析してみるとスライスラインが、8割の確率でカップの右に外れる状況です。狙ったところより15度右に行きます。次のうち、コース上で行う方法が一番好ましいのはどれでしょうか？

A アライメント（目標）を通常よりも15度左を向いて構えて、ストロークする。

B フェース角を15度かぶせて、ストロークする。

C フックラインが残るように、グリーン攻略を立てる。

答え **A** もしくは **C**

フェースをかぶせて打つはあり得ません。フェースアングルは8割の確率でカップインの確率に影響を及ぼします。上級者ではCを採用します。セカンドショットの際に、グリーン面を把握して、自分の好みのラインに打ち出すとよいでしょう。

フェース向きは「入る確率」に影響



問④ ラツキー！練習グリーンと同じ状況がやってきた

上りの5mのストレートライン。練習グリーンで確率を調べたところ5回中3回以上が右に強くはずれました。スタート1番ホールにて、ファーストパットが上りの5mのストレートラインになりました。どのように、臨みますか？

A 本番と練習は違うので、惑わされず、ストレートに打つ。

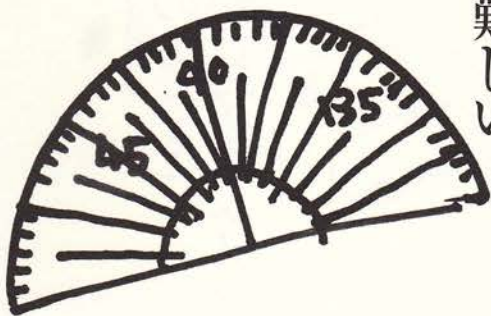
B 右に行くので、左を向いて、強く出るので、弱く打ちます。

C カップの左手前に、仮想のカップをイメージして今までどおりにストロークします。

答え **C**

仮にBを選択した場合は、その時点で、いつもの状況より弱くストロークするので、カップに届かなくなってしまいます。仮想カップのイメージを持ち、あと普段のストロークを心がけます。

感覚的なパットは再現が難しい



たんとラウンドしては上達しない

実際にボールの行方を決定づけるのは、クラブヘッドとボールとの衝突。インパクトでの物理的な現象が全てなのだ。

問⑤ 越えるか越えないか、悩ましい距離の2打目の考え

池越えのセカンドショットです。残りの距離はピンまで200ヤード。池を越えるのに180ヤード、池の手前までは160ヤードです。ラウンドでの自分の状況はトップボールが多く、5回に3回がミスショットです。

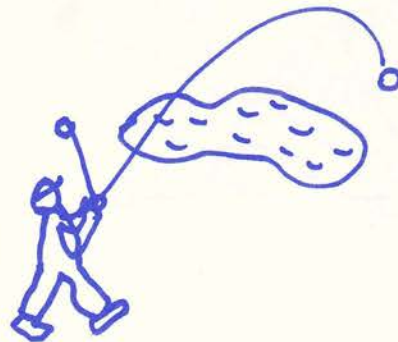
A 5W(200ヤード) 飛ぶクラブを持って、果敢に狙う。

B レイアップを選択するが、池の近くまで運ぶたいので8-1(150ヤード)のクラブを選択してスウィングする。

C 6割以上がミスをする状況なので、レイアップを選択します。ピンまで200ヤードなので100ヤード飛ぶPWを選んでスウィングします。

答え C

PWを選ぶことで、3打目の残りの距離のリハーサルになります。中途半端な距離を残すより、しっかりと振れることができ、スピんがかかるフルショットができる距離を残すように選んでいきましょう。



3打目のことを考えてからマネジメント

問⑥ どうする？手前にハザード！ 距離が長く残った時のショット

つま先上がりのパー5のセカンドショット。ピンまでの距離は190ヤードです。グリーン左サイドには池、右サイドには深いバンカーがあり、グリーン右が高く、左が低いアンジュレーションです。ちなみにピン位置は右サイドで、端から3mに切っています。今日のスウィングの傾向は下からきやすい傾向(5回に3回)にあり、上からのスウィングイメージで練習しています。

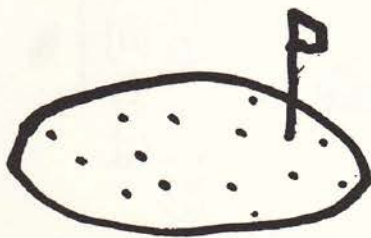
A ロングホールなので、果敢に攻めたいと思います。5Wを短く持ち、ボールポジションを内側にして、体重移動をせず、コンパクトなスウィングを心がけて打ちます。

B 左に行きやすい傾斜なので、右を狙います。また、池を避けたいので7番(飛距離150ヤード)を持って右サイドに打ちました。

C ピンの右サイドは要注意。セカンドショットは左サイドを狙う。PWを2回使用して、右端のピンを左サイドから対角線で攻める。

答え C

一番重要なのが、ボールポジションと、ピンプレイメントです。ピンの位置が右サイドに切っているため、ここでは左サイドからグリーンを攻めることが求められます。



ピンの位置を把握して狙い方を決める

【ショット編】ゴルフは考え方が試される。

巷のスウィング理論の大半は、ゴルファーの体の動かし方を中心としたものだ。でもちょっと待って欲しい。

問⑦ 左へのミスが多い日のつま先下がりからの2打目

つま先下がりのセカンドショットです。ピンまで残り160ヤード。グリーン右サイドには池があります。池までの距離は140ヤードです。

今日のラウンドで平地でのショットの成功確率は5回に3回、傾向としてはクラブが下からきて、フックしています。

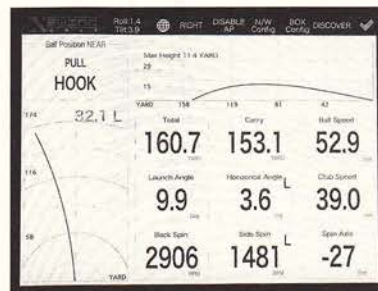
A ボールをやや内側に移動させて、今日の傾向であるインサイドからのスウィング軌道でピンを果敢に狙う。

B つま先下がりでは、インサイドからのダウンスウィングではボールがつかまらないので、アウトサイドインの軌道でスウィングを心がける。

C いつもどおりのスウィングで、右に行っても池まで届かないクラブ（飛距離130ヤード）でスウィングする。

斜面からのショットは成功率もグリーンと下がる

狙いたい気持ちと、試したい気持ち
が交差する160ヤードです。よいショット
が出れば、グリーンをとらえることもでき
るでしょう。しかしながら、つま先下がり
でのインサイドからのすくい打ちでは、
トップボールが出る結果となるでしょう。
冷静に考えて、平地の160ヤードと、傾
斜地の160ヤードでは成功確率も変化
します。



問⑧ ティショットが不調の日、谷越えホールをなんとかしたい

全長380ヤードのパー4。谷越えのティショットです。谷を越えるのに200ヤードです。今日のラウンドでは200ヤード以上のショットは10回中、1回しかありません。この状況下でどのようにして、臨むのがベストでしょうか？

A 昨日の夜読んだ、飛距離アップの速攻レッスンを参考にします。クラブを長く持ち、ボールから1センチ遠く構え、ボールポジションを左に1センチ置き、スタンスを1センチ広げて、体重移動をしながら、大きなスウィングアークで豪快に打ちます。

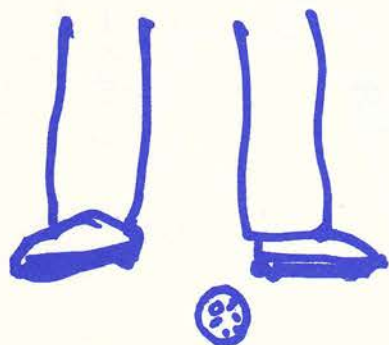
B もとより、成功する確率は10%以下なので、レイアウトを選択します。2打目との合計の飛距離が300ヤード飛ぶように、計算してクラブを選択します。

C メンタルタフネスをもつて、果敢にチャレンジする。プロじゃないので、結果を気にせず、伸び伸び楽しむ。

答え B

確率が10%でしかない状況なら、3打目を寄せて、1パットにかけます。現状は、ミスショットの確率が高いので、このホールはボギーを確保しつつ、パーで切り抜けられたら成功としましょう。谷に届かないクラブなら、思い切って振り切れます。また、3打目がフルショットできる距離(80ヤード)も計算していくと確率が上がります。

確率が低い時は3打目勝負!



難しいホールで「パールート」を瞬時に判断できるか？

コースレイアウトが難しいホールでパーで上がるにはより深い観察力と状況判断が必要とされる。この状況をどう乗り越えますか？

問9 コーナーに高い木がある。さて、どこを攻める？

右ドッグレッグのパー4、ミドルホール。右サイドには高い木があり、ドライバーの弾道では越せなさそうです。今日の調子ですと、ティショットは5回中3回以上がスライスする状態です。もし、右サイドをショットカットするとしたら、185ヤードは必要です。どのように、ラインを取りますか？

A 雑誌に書いてあった内容を、コースで初めて試そうと思う。3Wを、ティアップを少し高くして、インサイドから打ちあげようとして、ハイドローを狙う。例え失敗しても、気持ちよく挑戦できたので満足に思う。


B スライスが60%の確率で出るので、有効に使います。右林を避けて、左サイドに狙いを決めて、いつものタイミングでスウィングします。

C 絶対に右林に入れたくないので、3Wを持って、左サイドを狙って、腕のローテーションを使って左に引っ張る。これで、絶対に右にいかない。

答え B

Aはありません。Cは木を気にしすぎて、避けすぎて、逆に左に大きくミスします。通常の確率を、そのまま出すようにすることが大切です。スライサーなら右ドックでは普段どおり振る舞い、左ドックに際して、対処法を考える必要があります。

スライサーなら「普通に」打てばいい



問10 落とし所が狭い時の頭のなかを覗いてみる

左から林がせり出している480ヤードのパー5のティショットです。今日のラウンドでは5回中3回以上が左に出てからスライスする球筋です。自分の1Wの平均飛距離は240ヤードです。右サイドは210ヤード飛ぶと池に入ってしまう。どのようにして、この状況を乗り越えますか？

A ドライバーを持ち、左の林に当たらないように、フェアウェイセンターを目標に構えてスウィングする。

B ドライバーを持ち、ドロースタンスでアドレスしてフェースをかぶせて、スウィングする。

C フェアウェイセンターを目標に構えて、右に飛んでも210ヤードいかないうクラブを持っていつもどおりスウィングする。

答え C

このホールは距離による難易度が高いホールではなく、左林と右池にアクセントがあるロケーションとなります。この場合、ドローボールが打てると、かなり2打目が有利になります。しかし、実際の確率は大変低く、左を嫌がって右にプッシュボールが出る恐れがあります。池に届かないクラブで不安を解消して、しっかりスウィングします。これにより、成功確率が上がります。

ミスしてしまおうと距離への不安が残る

